

Принята на заседании ШМО 28.08.2017, протокол № 1

Руководитель ШМО

ФИО Писетер Виктор Александрович

«Утверждаю»

И.о. Директора школы Шайдуллина Г.Р.

Приказ № 122 от 1.09.2017



МБОУ «Пировская средняя школа»

Рабочая программа по предмету физическая культура

7 класс

Составлена учителем Усманова А.М. МБОУ «Пировская средняя школа» ФИО

с. Пировское, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 7 классов разработана на основе примерной программы «Физическая культура 5-9 классы»

Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения)- Москва, «Просвещение», 2011г. Данная программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Основной общеобразовательной программы МБОУ «Пировская средняя школа».

Учебник для учащихся 5-7 классов Виленский М.Я.,.

Программы « Физическая культура» 7 классы.

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию И.В. Ляха.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному и учебному плану МБОУ « Пировская средняя школа» всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 105ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недель), добавлено тестирование физической подготовленности учащихся 7 класса в начале и конце учебного года.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно-важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, и различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

7 -класс (105 часов)

Знания о физической культуре - в процессе урока

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Знакомство с играми коренного населения .

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой .

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики (18 - часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (21- час)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры

Баскетбол (27-часов): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (21-час) Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки (18- часов) На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 1,5 км. 2 км. 3 км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м - максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 7 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе. В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

При организации занятий по физической культуре применяются следующие формы: индивидуальная, работа в парах, групповая.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5

Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.0	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	150	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7			
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без учета времени				

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 7 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<i>Базовая часть</i>	81
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лёгкая атлетика	27
5.	Кроссовая подготовка	18
	<i>Вариативная часть</i>	24
1.	Волейбол	13
2.	Баскетбол	8
3	Гимнастика	3
	Итого:	105

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	14			13
3	Гимнастика с основами акробатики		21		
4	Лыжная подготовка			18	
5	Баскетбол			15	11
6	Волейбол	13			
Всего		27	21	33	24

Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры 7 класс

№ урока	Тема (раздел), кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения
1.	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	1.09
2.	Спринтерский бег. Прыжки с места.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие	5.09
3.	Низкий старт	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	7.09
4.	Стартовый разгон	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	8.09
5.	Бег на результат	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	12.09

	60м.	качеств.	
6.	Эстафетный бег	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	14.09
7.	Метание малого мяча.	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	15.09
8.	Метание мяча. Прыжки в длину.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09
9.	Развитие скоростно-силовых качеств	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	21.09
10.	Бег с преодолением препятствий	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	22.09
11.	Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	26.09
12.	Бег на средние дистанции	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	28.09

13.	Развитие скоростной выносливости	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	29.09
14.	Челночный бег 3х10м	. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	3.10
15.	Т.Б. на уроках волейбола	. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	5.10
16	Передача мяча двумя руками сверху.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	6.10
17.	Передача мяча двумя руками сверху	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке..	10.10
18.	Стойка игрока. Перемещения в стойке	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	12.10
19.	Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	13.10
20.	Передача мяча двумя руками сверху	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	17.10

21.	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	19.10
22.	Приём мяча двумя руками снизу.	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	20.10
23.	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	24.10
24.	Нижняя прямая подача	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	26.10
25.	. Прямой нападающий удар	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	27.10
26.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	7.11
27.	Подача, приём и передача мяча в парах.	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	9.11
28.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	10.11
29.	Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост»,	14.11

		равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	
30.	Упражнения в акробатике.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	16.11
31.	Акробатика. Лазание по шесту.	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	17.11
32.	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки)	Лазание по шесту, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	21.11
33.	Развитие гибкости	Лазание по шесту, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	23.11
34.	Акробатика. Висы и упоры	. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	24.11
35.	Упражнения на брусках	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусках. Развитие силовых и координационных способностей.	28.11
36.	Прыжки через	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья	30.11

	скакалку	(девочки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	
37.	Развитие силы, прыгучести	Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	1.12
38.	Развитие силы, скоростной выносливости	Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	5.12
39.	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги. Опорный прыжок через козла ноги врозь Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	7.12
40.	Опорный прыжок через козла согнув ноги	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	8.12
41.	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	12.12
42.	Эстафеты с элементами гимнастики.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	14.12
43.	Развитие гибкости, ловкости, силы.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	15.12
44.	Эстафеты с элементами	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание	19.12

	гимнастики	в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	
45.	Упражнения с обручем	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	21.12
46.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	22.12
47.	Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	26.12
48.	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	9.01
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	11.01
50.	История лыжного спорта	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	12.01
51.	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	16.01
52.	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	18.01
53.	Одновременный бесшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	19.01
54.	Одновременный бесшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	23.01
55.	Подъём «полуёлочкой».	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	25.01
56.	Торможение	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с	26.01

	«плугом».	горок.	
57.	Повороты переступанием	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	30.01
58.	Прохождение дистанции 1 км	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1.02
59.	Прохождение дистанции 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	2.02
60.	Катание с горок.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	6.02
61.	. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом»	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	8.02
62.	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	9.02
63.	. Прохождение дистанции 3 км	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	13.02
64.	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	15.02
65.	Прохождение дистанции 2 км	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	16.02
66.	Эстафеты.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	20.02

67.	Т.Б. на уроках баскетбола	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	22.02
68.	Передвижения и остановки	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. . Учебная игра. Правила баскетбола.	24.02
69.	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	27.02
70.	Правила баскетбола.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1.03
71.	Бросок одной рукой в корзину	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	2.03
72.	Бросок одной рукой от плеча	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	6.03
73.	Ведение мяча с изменением скорости	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	10.03
74.	Личная защита	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра.	13.03

		Правила баскетбола.	
75.	Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	15.03
76.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	16.03
77.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	17.03
78.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	20.03
79	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	22.03
80	Взаимодействие трех игроков в нападении	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	23.03
81 –	Взаимодействие трех игроков в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	3.04

	Учебная игра.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	
82 –	Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	5.04
83.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	6.04
84.	Нападение быстрым прорывом	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	10.04
85.	Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	12.04
86.	Т.Б на уроках л/атлетики	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	13.04
87.	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	17.04
88	Пробегание отрезков 50-80м	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.04
89.	Бег на 60м	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.04
90.	Бег на 60м. на	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность.	24.04

	результат	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
91.	Специальные беговые упражнения	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.04
92.	Развитие скоростно-силовых качеств	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	27.04
93.	Прыжки в длину с разбега	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	3.05
94.	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	4.05
95.	Специальные беговые упражнения.	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	5.05
96.	Развитие физических качеств.	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	8.05
97.	Бег на 2000м. на результат	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	10.05
98.	Эстафетный бег	Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	11.05
99	Развитие быстроты	Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	15.05
100	Легкоатлетическая полоса препятствий	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	17.05
101	Равномерный бег до 15 мин	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	19.05
102	Метание мяча	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	22.05

		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения.	
103	Метание мяча на результат	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	24.05
104	Бег 1000 метров	Бег на 1000м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.05
105	Передача эстафетной палочки	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х60м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	29.05

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1	2	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень	
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	

1.5	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;
2	Демонстрационные печатные пособия	
4	Технические средства обучения	
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.2	Мегафон	
4.3	Мультимедиапроектор	
4.4	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
	<i>Гимнастика</i>	
5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Бревно гимнастическое низкое	
5.3	Козел гимнастический	
5.4	Конь гимнастический	
5.5	Перекладина гимнастическая	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	
5.9	Мост гимнастический подкидной	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.13	Коврик гимнастический	

5.14	Маты гимнастические	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.16	Мяч малый (теннисный)	
5.17	Скакалка гимнастическая	
5.18	Мяч малый	
5.19	Палка гимнастическая	
5.20	Обруч гимнастический	
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.21	Планка для прыжков в высоту	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	
5.24	Флажки разметочные на опоре	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.27	Номера нагрудные	
	<i>Спортивные игры</i>	
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
5.30	Мячи баскетбольные	
5.31	Жилетки игровые с номерами	
5.32	Сетка волейбольная	
5.33	Мячи волейбольные	
5.34	Мячи футбольные	
5.35	Мячи для игры в регби	
5.36	Компрессор для накачивания мячей	
5.37	Палатка туристическая (двухместная)	
	<i>Измерительные приборы</i>	
5.38	Тонومتر автоматический	
5.39	Весы медицинские с ростомером	
	<i>Средства доврачебной помощи</i>	
5.40	Аптечка медицинская	

6	Спортивные залы (кабинеты)	
6.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зал для занятия гимнастикой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
7	Пришкольная площадка	
7.1	Площадка игровая баскетбольная	
7.2	Площадка игровая волейбольная	
7.3	Гимнастический городок	
7.4	Полоса препятствий	
7.5	Лыжная трасса	С небольшими пологими склонами